ROK IX
Nr. 11.
1 Czerwca 1935 r.
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Jarzyny czy owoce?

Zbliża się wreszcie pora roku, kiedy matki z ulgą powitają pojawiające się młode jarzyny i owoce. Dawno już minął czas obawy przed surowizną, jako pożywieniem dla małych dzieci, a nawet przeciwnie, modnemi się stały witaminy, o których niemal każdy słyszał jako o niezbędnym składniku pokarmowym.

Dla szerszego ogółu synonimem witaminów są kosztowne owoce południowe — pomarańcze i banany, bez których niejedna matka nie wyobraża sobie racjonalnego odżywiania dziecka. Natomiast jarzyny częstokroć niesłusznie zostają zepchnięte do roli kopciuszka, dla którego brak miejsca w jadłospisie dziecka.

Dlaczego tak się dzieje — łatwo wytłumaczyć!

Owoce dla większości dzieci stanowią ulubiony przysmak, gdy tymczasem jarzyny przeważnie mniej przypadają do gustu małym grymaśnikom.

Każda matka wie z własnego doświadczenia, jak często buntuje się niemowlę przy pierwszych próbach podawania jarzyny. „Moje dziecko nie chce, lub nie może jeść jarzyny“ — oto twierdzenie, które lekarz pedjatra słyszy niemal codziennie. Sprzeciw małego człowieczka wywołuje zaraz oddźwięk w czułem sercu matki.

Poco męczyć dziecko i siłą przyzwyczajać do „niesmacznej“ potrawy, gdy jarzynę zastąpić możemy przez mile widziany sok owocowy bądź kompot.

W ten sposób w zrozumieniu matki będzie i wilk syty i owca cała: spełnione zostaną nakazy nowoczesnej djetetyki — dziecko zaś pałaszować będzie z apetytem banany i pomarańcze, zamiast pospolitych buraczków lub marchewki.

Czy jednak naprawdę to zagadnienie jest tak proste, to znaczy, czy owoce w zupełności zawsze mogą zastąpić jarzyny?

Aby na to pytanie odpowiedzieć, musimy rozpatrzeć właściwości jarzyn i owoców oraz zastanowić się, jaką rolę spełniają one wśród innych pokarmów.

Zaznaczymy odrazu, że jarzyny mają dla rosnącego ustroju znaczenie bardziej wielostronne niż owoce.

Jarzyny to nietylko źródło witaminów, bez których rosnący ustrój dziecka nie może się dobrze rozwijać.

Dzięki dużej zawartości soli mineralnych, jarzyny dostarczają nie-

zmiernie ważnego budulca dla rozwoju dziecka.

Zaletą jarzyn, co napozór brzmi dziwnie, jest ich względnie trudna strawność, którą zawdzięczają obecności t. zw. drzewnika — substancji, nie ulegającej strawieniu.

Drzewnik stanowi ów czynnik mechaniczny, który pobudza jelita do wydatniejszych ruchów, przez co zapobiega zaparciu, tak częstemu u dzieci odżywianych jednostronnie białkiem i tłuszczem. Z drugiej zaś strony przy wydatniejszych ruchach jelit treść pokarmowa ulega dokładnemu przemieszaniu, dzięki czemu staje się bardziej dostępna dla działania soków trawiennych.

Nie zapominajmy też o tem, że prócz tych właściwości odróżniających jarzyny od innych pokarmów, wiele z nich ma dużą wartość odżywczą, np. ziemniaki, buraki i marchew obfitują w węglowodany, jarzyny strączkowe w białko.

Owoce w djetetyce dziecka stanowią jedno z głównych źródeł podawanych witaminów. Mniejsza zawartość w owocach soli mineralnych, oraz odmienne cechy ich drzewnika, który jest gorzej znoszony, niż drzewnik jarzyn — nadają owocom znaczenie bardziej jednostronne w djetetyce dziecka, niż jarzyny.

Z tego krótkiego omówienia roli jarzyn i owoców widzimy, że zachodzą między niemi różnice i że błędem jest zastępowanie jednych przez drugie. Zwłaszcza rażącym błędem — często popełnianym przez matki — jest podawanie niemowlętom kompotu w miejsce jarzyny, bowiem kompot nietylko nie zawiera szeregu ważnych dla ustroju soli mineralnych, lecz ponadto traci dużo witaminów wskutek gotowania owoców.

A zatem na pytanie, zawarte w tytule, odpowiemy: w racjonalnem odżywianiu dzieci uwzględnić musimy zarówno owoce, jak i jarzyny. Każdy z tych składników pokarmowych ma odmienne znaczenie i jeden przez drugi zastąpiony być nie może.

Dr. M. Stopnicka.



Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Co zabieramy na letnisko?



Najwygodniej spać we własnem łóżeczku. Łóżko wiklinowe najłatwiej wynosić na powietrze.



Wózek i na letnisku przydaje się do spacerów, jednak nie powinien zastępować dziecku łóżka.



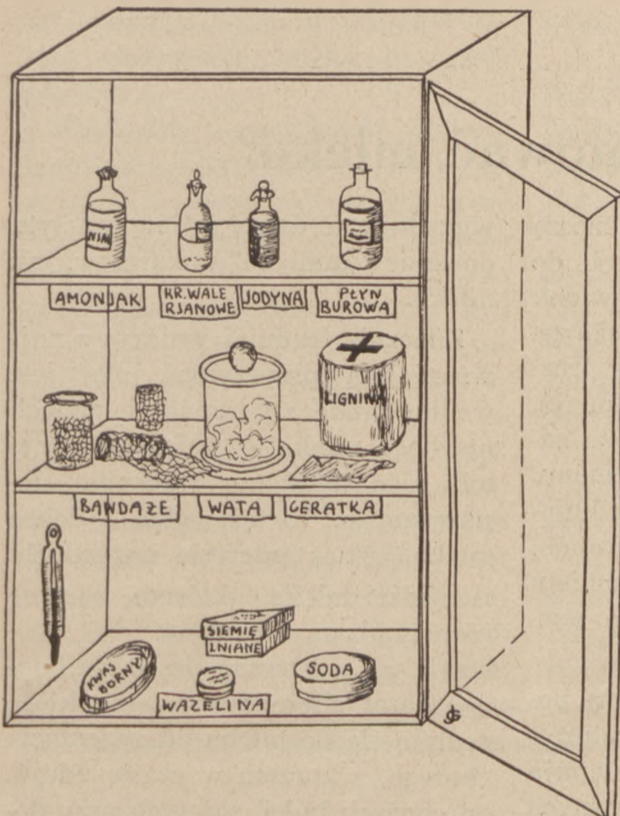
Kojec—to tania i dobra niańka. Można go postawić na werandzie, w lesie, w ogródku.



Mycie dziecka na misce nie zastąpi mu codziennej kąpieli. Nie zapominajmy i o termometrze, zmywaku i t. p.

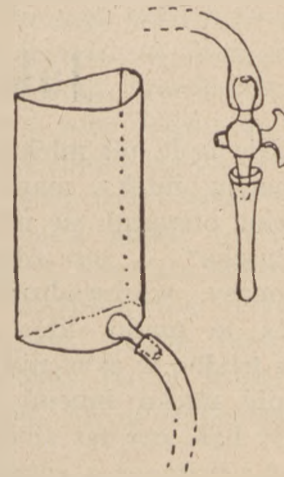


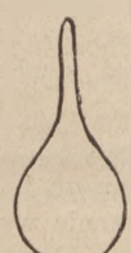
Naczynia kuchenne naszego maleństwa (rondelek, sito do jarzyn i t. p.), wędrują za niem wszędzie.



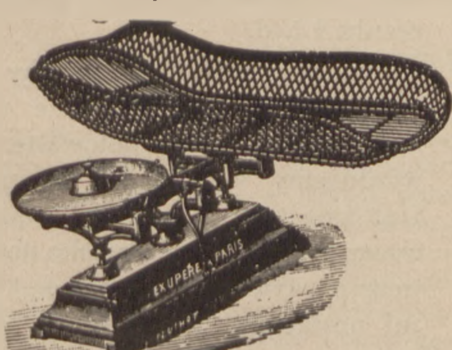
Wzorowa apteczka na letnisko.

Żadnych środków czyszczących bez polecenia lekarza.





W razie potrzeby — mała lawatywa z ciepłego naparu rumianku.



Taki prosty przyrząd pozwoli nam stale kontrolować przyrost wagi niemowlęcia.

Zamiast się radzić sąsiadek, zabierzmy ze sobą „Młodą Matkę" — naszego doradcę i przyjaciela.


MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Dr. M. ZAKS.

Jak gotować mleko?

„Nie będę pił mleka, nie znoszę zapachu mleka, mam wstręt do mleka, otrząsam się na sam widok kożuszka“ — oto zdania, skargi, grymasy, wprowadzające w rozpacz te matki, które rozumieją, jak trudno w żywieniu dziecka zastąpić mleko innemi pokarmami. Mały bąk, czy też „duży“ siedmiolatek, ćwiczący z zapałem kromkę razowca i zapijający ją kubkiem mleka, czyż nie jest ideałem wielu matek?

Mleko jest tak potrzebnym pokarmem, tak właściwym i naturalnym, że to nieznoszenie występuje bardzo rzadko z powodu pewnych właściwości organizmu dziecięcego, polegających na złem przyswajaniu białka, zawartego w mleku. Najczęściej grają tu rolę inne czynniki. To też należy wnikliwie zbadać pzyczyny nielubienia mleka.

Bardzo często wstręt do mleka dziecko przejmuje przez naśladownictwo swego najbliższego otoczenia (niesłusznie mówi się wtedy o dziedziczności). Nie mniej często zbyt pochopnie oceniamy chwilowe grymasy jako stałe „nieznoszenie“ mleka. Przekarmianie słodyczami i pokarmami o ostrym, wyraźnym smaku (wędliny, pieprzne pokarmy, musztarda, marynaty i t. d.) wywołuje u dzieci utratę apetytu do takich „mdłych“ pokarmów, jak mleko.

Znacznie trudniej walczyć z najważniejszą przyczyną, jaką jest według mnie zły smak i zapach marnego mleka — zafałszowanego lub niedostatecznie starannie dostarczanego. To też walka o dobre mleko jest w interesie wszystkich.

Jakość mleka, którem obecnie rozporządzamy, zmusza do gotowania go w obawie przed drobnoustrojami chorobotwórczemi, które dostają się do mleka od zwierzęcia chorego, z kurzem w czasie udoju, od chorych ludzi, zajętych przy dojeniu, cedzeniu, przelewaniu, mierzeniu i t. d.

Rzadko, niestety, możemy pozwolić dzieciom, oczywiście większym, pić mleko niegotowane. Dowiadujemy się wtedy, że mleko jest smaczne i w ciągu pewnego czasu przyzwyczaić dziecko do chętnego spożywania mleka i pod innemi postaciami. Do dawania niegotowanego mleka upoważnia nas stwierdzenie przez weterynarza, że krowa jest zdrowa, stwierdzenie higjenicznego przebiegu dojenia i możliwość otrzymywania mleka natychmiast po udoju. Przytem najlepiej cedzić je już u siebie przez

czyste płótno lub watę. Jeżeli mleko dostarcza firma, to wymagać należy chłodzenia mleka w czasie przewozu.

Niezbędne ze względów higjeny gotowanie mleka zmienia, psuje jego smak, a nawet zmniejsza wartość, gdyż niszczy część witaminów i t. p. Aby szkody możliwie zmniejszyć, gotowanie powinno być przeprowadzone specjalnie starannie. Oto kilka wskazań praktycznych:

1. Przegotować mleko należy możliwie prędko po udoju, ewentualnie natychmiast po przyniesieniu do domu; o ile jest to niemożliwe, mleko powinno stać w temperaturze 10—12° C. Mleka lekko nadkwaśniałego, o zmienionym smaku, nie „polepszać" dodatkiem sody, gdyż to mleka nie naprawi.

2. Gotować mleko w naczyniu specjalnie do tego przeznaczonem. Najodpowiedniejsze są naczynia o zupełnie gładkiej powierzchni i dość grube, a więc łatwe do mycia, w których mleko nie przywiera. Doskonałe są ze specjalnego szkła lub ogniotrwałej glinki (niestety, bardzo drogie); zupełnie dobre są żeliwne z nieobtłuczoną polewą. Przed wlaniem mleka naczynie trzeba popłókać letnią wodą, co chroni mleko od przywierania i przypalania.

3. Gotować mleko na największym płomieniu, gdyż składnikom mleka najbardziej szkodzi długotrwałe ogrzewanie. Błonkowaty ko-

żuszek, tworzący się przy 40—45°C, należy odsunąć, aby zapobiec gwałtownemu kipieniu mleka. Gdy mleko zacznie wrzeć, zmniejszamy płomień i utrzymujemy mleko w stanie lekkiego wrzenia przez 3 minuty, co gwarantuje zabicie szkodliwych drobnoustrojów. Potem mleko natychmiast ochłodzić w zimnej wodzie. Jeżeli przelewamy mleko do innego naczynia, to musi ono być doskonale wymyte.

4. Uniknąć formowania się kożuszka można przez mieszanie mleka w czasie ogrzewania, wrzenia i chłodzenia. Ważnem jest, że przy takiem gotowaniu mleka smak jego zmienia się znacznie mniej, niż wtedy, gdy pozwolimy na powstanie kożucha. Warto też pamiętać, że w kożuchu zbierają się najpożywniejsze części mleka, które marnują się, gdyż dzieci najczęściej odsuwają ze wstrętem najmniejsze kożuszki.

Takie staranne gotowanie mleka pochłania trochę czasu, ale sowicie się to opłaca, gdyż unikniemy marnotrawstwa, które zawsze ma miejsce, gdy zaniedbamy właściwe postępowanie z mlekiem.

Marja Kapuścińska.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

O przegrzewaniu.

1. *Kiedy mówimy o przegrzewaniu?*

Wtedy, gdy ustrój nie może wydalić szkodliwego nadmiaru ciepła.

2. *Jakie mogą być skutki przegrzewania?*

Przegrzewanie odbija się ujemnie na ogólnym rozwoju dziecka i prowadzi często do powstawania różnych chorób.

Najważniejsze z tych chorób — to krzywica i cierpienia żołądkowo-jelitowe.

3. *Czy przegrzewanie może zagrażać życiu dziecka?*

Może.

4. *Czy cierpienia żołądkowo-jelitowe są rzeczywiście w dużej mierze zależne od przegrzewania?*

Tak. Wszelkie ciężkie zaburzenia czynności przewodu pokarmowego stoją często w ścisłym związku z przegrzewaniem.

5. *Jak to sobie wytłumaczyć?*

Ustrój dziecięcy traci dużo wody (przez parowanie) — odwadnia się i wtedy nawet początkowo lekkie biegunki stają się ciężkiemi schorzeniami.

6. *Czy ciepłota pokojowa może sprzyjać przegrzewaniu?*

Może.

7. *W jakich warunkach?*

Wtedy, gdy jest zbyt wysoka (ponad 20° C), a powietrze duszne — przesycone parą wodną,

8, *Kiedy najczęściej dochodzi do przegrzewania na spacerze?*

Wtedy, gdy:

1) w czasie upału praży się dziecko na słońcu;
2) wózek jest głęboki i mało przewiewny;
3) stawia się niepotrzebnie budę.

9. *A do czego wobec tego winna służyć buda?*

Do zabezpieczenia dziecka przed słotą i silnym wiatrem.

10. *Czego należy unikać w ubiorze dziecka, by nie narażać go na przegrzewanie?*

Zbyt ciepłego ubierania. Ubranie winno być lekkie i przewiewne.

11. *A czy można zatem zakładać dzieciom gumowe majteczki, zawijać w ceratę i t. p.?*

Stanowczo nie można.

12. *Jaka pościel sprzyja przegrzewaniu?*

Puchowa — becik z pierza, poduszka, pierzyna.

13. *Czy nawet wtedy, gdy wyjeżdża się na spacer, nie należy przykrywać dziecka pierzyną?*

Nie należy. I wtedy wystarczy flanelowy kocyk, a jeśli jest chłodniej kołderka watowana.

Dr. P. Wójciak.

Podsłuchane rozmowy.

„Metoda przykładów“.

— Wydaje mi się, że w obecnej dobie prawie połowa rodziców doznaje niepowodzenia w wychowaniu swych dzieci — powiedziała pewna pani na dyskusyjnem zebraniu, poświęconem sprawom wychowawczym.

— Wszak większość z nich nie zwraca najmniejszej uwagi, a nawet powiedzmy szczerze, nie zdaje sobie sprawy, jak wielkim czynnikiem w osiągnięciu powodzenia pedagogicznego jest atmosfera domowa, takt, łagodność i umiejętność postępowania, nie wykluczające zupełnie stanowczości. Jak wielki wywierają one wpływ na kształtowanie się dziecka, jak najszlachetniejsze postanowienia i najlepsze myśli rodzą się w głowie Irenki czy Józia właśnie dzięki miłemu, taktownemu postępowaniu domu.

Dziś mało się dba, o te narodziny wzniosłej myśli, mało przywiązuje wagi do szlachetnych przyzwyczajeń, mało daje spokoju, pogody i radości dzieciom. Dostają one zaledwie jakie takie podstawy moralne.

— Nie przypuszczam, iż twierdzi Pani, że było tak zawsze — odezwaał się inna Pani z pośród zebranych. — Choć — ciągnęła dalej — sądząc po niezbyt pomyślnych wynikach rodziców dziesiejszych, należałoby przypuszczać, że i rodzice tych rodziców nie mogą pochwalić się sukcesem wychowawczem.

— Ależ rozumie się, że nie myślę, iż sprawa ta stała zawsze tak źle, jak dzisiaj. Przeciwnie wydaje mi się nawet, że rodzice przeszłych pokoleń byli wzorami dla swych dzieci i świetnemi ich przewodnikami, a więc wychowywali swe latorośle dobrze.

— Jakżeż, więc wytłumaczy Pani fakt, że dzieci tamtych rodziców nie mają, powiedzmy, tak zupełnie szczęśliwych wyników.

— A, wie Pani, że nigdy nie zastanawiałam się nad tem pytaniem — odpowiedziała zagadnięta trochę zażenowana.

Inna Pani z pośród zebranych uśmiechnęła się nieznacznie i prosząc o głos powiedziała:

— Wiele zastanawiałam się nad tą sprawą i doszłam do przekonania, że błąd, który robią dzisiejsi rodzice w wychowaniu dzieci, polega na tem, że wiele „moralizują“, „prawią kazania“, karzą, a nie sta-

rają się opierać wychowania na stosowaniu „metody przykładów.

— Metody przykładów! Jak Pani to rozumie? Nic nie słyszałam o takiej metodzie wychowawczej!— powiedziała ze zdumieniem jakaś inna Pani.

— Przyznają Panie, że gdy chcemy wyszyć serwetkę na stolik lub zrobić poduszkę na tapczan, to najpierw obmyślamy sobie ich fason, kolor, wielkość, często nawet wymierzamy ją, a następnie długo myślimy nad deseniem, po zdobyciu którego zabieramy się dopiero do wykonywania roboty. Jak widzimy trudu i zachodu wiele.

— A cóż robią rodzice? Czy szykują się do wychowania swego dziecka? Czy obmyślają jakiś plan postępowania? Czy wyznaczają sobie drogę, którą będą kroczyć, wychowując Jadzię czy Jerzyka? Nie. Ich postępowanie jest tylko wynikiem przypadku, całkowicie zależy od nastroju i chwilowego usposobienia. Brak im jakiejkolwiek równej linji postępowania, cierpliwości, spokoju. Czasami surowo ukarzą dziecko, za błahe stosunkowo przewinienie, powiedzmy za niepodanie gazety czy popielniczki, bo to niby nieposłuszeństwo.

— A dlaczego tak postąpią? Bo właśnie w tym momencie byli podrażnieni. Na kim skupiło się ich zdenerwowanie? Na Stasiu lub Helence. Kiedyindziej znów Janek naprawdę zasłużył na surową naganę, ale rodzice są w dobrym humorze lub nie mają ochoty na „awanturę", udają więc, że przewinienia nie spostrzegli i wszystko przechodzi spokojnie.

Cóż za rezultaty wychowawcze może dać taka metoda postępowania?

— No, proszę Pani, jeśli chodzi o stosowanie dyscypliny to dawniej obchodzono się z dziećmi bardzo surowo, może nawet surowiej niż dziś, ale przemówienie Pani nie wyjaśniło nam wcale „metody przykładów" o których Pani wspominała.

— Tak, to prawda. Otóż rodzice, którzy wychowanie opierają na używaniu przykładów są przede-

wszystkiem konsekwentni w swem postępowaniu i swych wymaganiach; przy rozstrzyganiu postanowienia opierają się na głębokiem przekonaniu i przemyśleniu, że musi ono brzmieć właśnie tak, a nie inaczej.

Przykład jest tu złotem prawem, które kształtuje życie ich dzieci, one zaś są posłuszne temu prawu, bo czują że reguluje ono stosunki nietylko z rodzicami i domownikami, ale i z dalszem nawet otoczeniem.

Dzięki temu prawu rodzice nie postępują z dzieckiem tak, jak nie chcieliby, aby postępowano z niemi, gdyby byli na miejscu dziecka.

Wynikiem takiego postępowania jest wzajemny szacunek, zaufanie, wiara oraz zgodne współżycie ze wszystkiemi domownikami.

Rozpatrzmy to jeszcze na przykładach: dziecko, które rozlało mleko na podłogę nie będzie zgromione, skrzyczane, albo uderzone, ale otrzyma ściereczką własnoręcznie plamę usunie. Jeśli stłucze szybę, czy talerzyk w domu swoim, czy u sąsiadów, zamiast wymówki lub „bury" wytłumaczymy mu, że zmuszone jest szkodę wynagrodzić, pokrywając ją z „własnych" uskładanych pieniędzy. To jest, właśnie, ta metoda przykładów, która pozwoli dziecku zrozumieć logiczną łączność między jego niefortunnym „wyczynem" a następstwem stąd płynącem.

Wynikiem takiego postępowania będzie zrozumienie dokładne i nabranie przekonania przez dziecko, że każdy zły postępek pociąga za sobą naturalną karę.

L. Barańska.

Porady wychowawcze.

II. Dziecko nadpobudliwe.

W poprzednich Poradach Wychowawczych podaliśmy ogólne wytyczne, jakiemi należy się kierować w postępowaniu z nerwową dziatwą. Dzisiaj przechodzimy do poszczególnych typów dzieci nerwowych i metod postępowania z niemi.

Wzmożona nerwowość polega na nadpobudliwości psychicznej. Ta nadpobudliwość występuje w dziedzinie uczuciowej, psychomotorycznej i zmysłowej.

Zależnie od tego, jaki rodzaj pobudliwości przeważa, możemy wy-

różnić 3 typy nerwowych dzieci, a mianowicie dziecko nadpobudliwe uczuciowo, psychomotorycznie, u którego nadpobudliwość najsilniej występuje w sferze zmysłowej.

Nadpobudliwość uczuciowa charakteryzuje się bardzo chwiejną równowagą uczuć. To, co u normalnego osobnika wywołuje drobną przykrość lub przyjemność, interującą nas obecnie kategorję młodocianych wprowadza w stan wielkiego smutku lub wielkiej radości. Z tego powodu omawiany typ dziecka jest bardzo skłonny do silnych wzruszeń, następstwem czego jest wzmożona afektywność.

Młodociani, których cechuje nadpobudliwość uczuciowa, łatwo wpadają w różne afekty, jak np. afekt gniewu, lęku, złości. Mówiąc językiem potocznym, oni zbytnio się wszystkiem przejmują i dlatego ich reakcja uczuciowa jest nieproporcjonalna do przyczyny. Drobne niepowodzenia przeżywają jako tragedje. Gdy się pogniewają na towarzyszy swych zabaw, czy nawet, gdy czują żal do rodziców czy opiekunów, w bardzo ostrej formie dają wyraz swoim uczuciom: awanturują się, wymyślają; łatwo mogą rękę podnieść i to nawet na dorosłą osobę, do której są bardzo przywiązani.

Spotęgowana drażliwość tłumaczy się tem, że stan wzruszenia uzewnętrznia się w szybkiej i silnej reakcji ruchowej. Dlatego to mówimy o tych dzieciach, że są popędliwe, gwałtowne, niecierpliwe. Ich postępowanie jest jakby spóźnione do wieku, to znaczy, że zachowuje się tak, jak normalne dzieci w wieku znacznie młodszym, chociaż inteligencja osobników nerwowych nie jest upośledzona, tylko silniejsze wzruszenie hamuje rolę rozwagi i dlatego ich reakcja wyznaczona jest głównie przez sam popęd.

Jednakże niewspółmierność uczuć do bodźców uzewnętrznia się w omawianej kategorji młodocianych nie zawsze tylko w ten sposób, że reakcja uczuciowa jest zbyt silna w stosunku do wywołującej ją podniety.

Dzieciak nerwowy pewnemi sprawami bardzo się przejmuje, na inne zaś jakby nie zwracał żadnej uwagi.

Przeważnie nadwrażliwość uczuciowa wywołana jest tylko sprawami, które bezpośrednio dotyczą osoby dziecka, zaś smutek i radość otoczenia często nie znajduje w jego duszy najmniejszego oddźwięku, albowiem z nadpobudliwością-uczuciową idzie czasem w parze wybujały egoizm i egocentryzm.

Co do trwałości stanów uczuciowych, to również obserwujemy u

omawianego typu różne odchylenia od normy.

Przeważnie nadmiernej pobudliwości uczuciowej towarzyszy płytkość uczuć, t. zn., że chociaż stany uczuciowe są bardzo intensywne, jednakże czas ich trwania jest krótki. Uczucia szybko się zmieniają, nawet łatwo przechodzą w kontrastowe. U tych dzieci śmiech szybko następuje po płaczu. Mówimy o nich, że mają usposobienie jakby spóźnione do wieku. Albowiem u normalnych osobników tylko w bardzo wczesnem dzieciństwie szybko zmieniają się nastroje.

Jednakże w omawianej grupie dzieci obserwujemy i takie wypadki, że wzmożonej pobudliwości uczuciowej towarzyszy skłonność do długotrwałych stanów uczuciowych. Uczucia tych młodocianych są jakby sztywne i trudno ulegają modyfikacji. Interesująca nas obecnie kategorja dzieci łatwo poddaje się nastrojom, które nieprędko je opuszczają. Stanowi to podatny grunt do poddawania się prądowi mimowolnych skojarzeń, do rozwoju silnej skłonności, do marzeń na jawie.

Z powodu skłonności do silnych wzruszeń, którym towarzyszą wzmożone reakcje ruchowe, u dzieci nadpobudliwych uczuciowo obserwujemy spotęgowaną „męczliwość". Silnie przeżywają wszystko one, łatwo się wyczerpują i dlatego często występują u nich stany intensywnego znużenia.

Po tem ogólnem scharakteryzowaniu typu dziecka, u którego przeważa nadpobudliwość uczuciowa, podamy w następnych Poradach Wychowawczych wytyczne, jakiemi kierować się należy w wychowaniu tych młodocianych.

St. Warszawska.

Wakacje i dobre ich spędzenie.

Wakacje to wielkie słowo, które budzi rój wspomnień z niedawnej lub dawnej przeszłości i uśmiecha się do nas beztroską, swobodą i weselem. Pamiętamy nasze wakacje i chcemy dobrych wakacji dla naszych dzieci. Obok tego szczerego, z głębi macierzyńskich serc płynącego pragnienia, wysuwa się cicho myśl inna, egoistyczna, dyktowana instynktem samozachowawczym. Chcemy i my odpocząć i nam się coś należy! I słusznie! matkom narówni z dziećmi należy się wypoczynek, urlop od codzienych zajęć domowych i związanych z niemi kłopotów. Wypoczynek matki wskazany jest również ze względu na dobro dziecka, gdyż pogoda i zdrowie zdobyte przez nią stanowić będą o dobrym jej nastroju w zimie i dadzą pożądany nastrój w domu.

Sprawę zatem wakacji dla dzieci należy zatem rozpatrywać również z punktu widzenia dobra matki i jej prawa do odpoczynku.

Dziecko rodziny miejskiej, przeciętnie zamożnej przebywa z rodzicami na wakacjach do lat mniejwięcej dziewięciu czyli do okresu pełnego wejścia w życie szkolne i udziału w obozach i kolonjach szkolnych. Okres ten do lat dziesięciu zamyka w sobie dwa okresy — dwie fazy życia dziecka stawiające odrębne wymagania dla organizacji wypoczynku wakacyjnego. Pierwszy obejmie dziecko od lat 2 do 5, drugi od 5 do 10.

W okresie pierwszym dziecko nie potrzebuje jeszcze towarzystwa do zabawy — zainteresowane najbliższem otoczeniem znajduje w niem nieprzebrane źródło badań i obserwacji, nie potrzebując silnych i różnorodnych wrażeń. To co najbliższe — bogactwem wyobraźni cechującej ten wiek, rozszerzone i pogłębione wystarcza mu najzupełniej. Zainteresowanie pracą jest jeszcze niewielkie — dziecko oddaje się zabawie dla samej zabawy. Niezmęczone szufladkowym rozkładem dnia dziecka szkolnego, dziecko do lat 5-ciu potrzebuje swobodnego poruszania się w otoczeniu ale wymaga i na wakacjach dobrze usystematyzowanego rozkładu dnia. System nerwowy słaby, reaguje dobrze na monotonję życia z małemi od niej odchyleniami.

Poczynając od lat mniejwięcej pięciu zasiąg zainteresowań dziecka zaczyna się stopniowo zwiększać. Możliwości ruchowe rozsze-

rzone znacznie pozwalają na oddalanie się od domu. Bardziej objektywny stosunek do przyrody zbliża dziecko do niej i wymaga poznania dokonywanego w różny czasem bardzo karkołomny sposób. Dziecko uspołeczniające się coraz bardziej pragnie już wtedy towarzystwa rówieśników, umie się bawić w zespole dzieci. Towarzystwo starszych osób z tak bardzo odrębnemi jego wiekowi wymaganiami zaczyna przeszkadzać dzieciom, wtedy kiedy dla małych słabych fizycznie i niedorosłych umysłem było ono intuicyjnie szukaną ostoją i zapewnieniem bezpieczeństwa. Przedział lat między starszemi, a dziećmi w okresie lat siedmiu akcentuje się wyraźniej dzięki wspomnianej już możności fizycznego wyzwolenia się z pod opieki.

Od wszystkich tych względów należałoby uzależnić miejsce pobytu i organizację letniskowego okresu. Miejsca wyjazdów rodzin z dziećmi małemi można podzielić na trzy grupy: 1-o Mieszkanie w wynajętym lokalu w miejscowości podmiejskiej lub podgórskiej z t. zw. własnem gospodarstwem. 2-o W pensjonacie we dworze. 3-o W pensjonacie w miejscowości uzdrowiskowej lub podmiejskiej. Dla dzieci małych najodpowiedniejszem wydaje mi się prowadzenie własnego gospodarstwa w lokalu wynajętym, zapewnia to bowiem djetetyczną kuchnię odpowiednią do młodego wieku, umożliwia izolację dziecka, chroniąc od zetknięcit z chorobami zakaźnemi — oraz pozwala na życie w otoczeniu rodziny najbliższej. Ze względu jednak na dobro matki można w tym okresie wieku dziecka, zgodzić się również na pensjonat w miejscowości uzdrowiskowej. Dla dziecka starszego, interesującego się pracą otoczenia, jedynem odpowiednim miejscem dla spędzenia lata wydaje mi się dwór wiejski zagospodarowany. Odpoczynek od wszelkiej czynności tak bardzo upragniony przez dorosłych po uciążliwej pracy rocznej nie odpowiada, a nawet demoralizuje dzieci. Poznanie pracy wiejskiej prócz walorów przyjemnościowych, daje dziecku możność zrozumienia stosunku wymiennej pracy pomiędzy wsią a miastem — zrozumienia odłamu rzeczywistego życia, który ginie dla tych dzieci które stale wyjeżdżają z miasta tylko do miejsc uzdrowiskowych, lub pensjonatów podmiejskich. Urozmaicony teren otoczenia dworu, duże drzewa, różnorodne budynki, (nietylko mieszkalne) odpowiadają również rozszerzonemu polu zainteresowań starszego dziecka. Życie dorosłych koncentruje się wówczas w parku czy ogrodzie lub korcie tennisowym, życie dzieci natomiast w części gospodarskiej. Do takiej miejscowości, miłej, raz wybranej, należałoby wracać z dziećmi (nie młodzieżą) kilkakrotnie. Powrót do tych samych drzew na które się wchodziło przeszłego ro-

brr, brr! znowu tran!

aaa! Jemalt!





temu dali tran a temu Jemalt



TAK
powinno śmiać się Twoje dziecko! Dlatego zamiast tranu daj mu

JEMALT

smaczny preparat tranowy w proszku na zimę i lato

ku, do zakopanych pod drzewami kasztanów — skarbów — do psa Burka, serdecznego przyjaciela i kotki Miauczki, oraz szeregu innych wspomnień da dziecku dużo radości i wyzwoli jego umiejętność przywiązywania się szczerego.

(d. c. n.).

Z. Bogdanowiczowa.

Ze skrzynki do listów.

Ostrożnie z naświetleniami słonecznemi!

Pani Zofji B. w Lublinie.

Ma Pani rację, że słońce, to zdrowie. Promienie słoneczne hamują rozwój drobnoustroi chorobotwórczych, a niekiedy je niszczą mają one dobroczynny wpływ na układ nerwowy człowieka, na narządy oddechowe, krążenia i t. d. Słowem, wśród dobroczynnych czyników zdrowia słońce zajmuje jedno z pierwszych miejsc. Istnieje cały szereg chorób skórnych, które leczą się promieniami słońca. Niedokrwistość, krzywica, zołzy poprawiają się pod wpływem promieni słonecznych.

Wśród szeregu ogółu słońce znalazło należytą ocenę. Mieszkania niesłoneczne mają dziś mniejszą wartość. Jasny, sloneczny dzień dodatnio wpływa na nasze samopoczucie. W najnowocześniejszych budynkach mieszkaniowych i planach architektów widzi się, jak dużą zwraca się obecnie uwagę na należyte usłonecznienie i oświetlenie mieszkań. Nie tak dawno jeszcze ucieczka przed słońcem i upodobanie do bladej cery przeszło obecnie w poszukiwanie słońca i upodobanie do cery czerstwej, opalonej.

W takim ogromnym przeskoku od unikania słońca, chowania się przed niem do poszukiwania tego słońca i wykorzystywania jego promieni nietrudno jest o przesadę.

Świadkami tej przesady i nadużywania dobroczynnego działania słońca jesteśmy często w upalne dni lata. Pragnienie opalenia się na słońcu na bronzowo, czekoladowo w zbyt krótkim czasie, nieraz w ciągu jednego dnia, prowadzi najczęściej do tego, że skóra ulega rozległym oparzeniom i, zamiast oczekiwanej bronzowej lub czekoladowej barwy, zjawiają się na niej bolesne pęcherze, niełatwo się gojące.

Sądząc z pytań, zawartych w liście Pani, obawiam się, że Pani niedaleko jest od tej przesady. Bo pocóż Pani nosi się z zamiarem opalania na słońcu swego meleńkiego dwuletniego Januszka? A może Pani zalecili lekarze, w takim razie, to co innego. Bo jeżeli nie ma Pani wyraźnego zlecenia, to specjalnie nie

trzeba go opalać. Wystarczy jeżeli przez cały dzień na wsi będzie on na powietrzu.

Wypadnie tak z jego ciągłego ruchu, ustawicznej niemal zabawy, że znajdzie się on zarówno na słońcu jak i w cieniu.

Bez żadnego więc przymusu a nawet bez wiedzy samego Januszka sprawa opalenia się będzie dla niego sama przez się uregulowana.

Są jednak pewne cierpienia, w których naświetlania słoneczne są bardzo wskazane.

Naświetlania takie należy jednak wykonywać planowo, ostrożnie. Naświetlamy więc w pierwszym dniu przez pięć minut podudzia i przedramiona, w drugim to samo przez dziesięć minut, a ramiona i uda przez pięć, w trzecim dniu przez pięć minut plecy, a poprzednie części ciała przez dziesięć minut; na czwarty dzień przez pięć minut brzuch, w piątym piersi również przez pięć minut, a inne części ciała już poprzednio naświetlane przez 10—15 minut. Dochodzimy stopniowo do półgodzinnych naświetleń całego ciała 1 raz dziennie. Od tego ogólnego planu mogą być nieznaczne odchylenia.

Bezplanowe naświetlania słoneczne są często niebezpieczne w wieku dziecięcym. Naświetlania można uskuteczniać w wypadkach wyraźnych wskazań lekarskich i według powyższego planu.

Dr. St. Średnicki.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani B. Nowakowskiej.* Istotnie „becik“ z pierza w tej chwili nie nadaje się do użytku. Najlepszy jest „becik“, w którym materac jest z włosia lub trawy morskiej, wierzch zaś powinna stanowić zwykła kołderka watowa lub kocyk flanelowy, parokrotnie złożony, przymocowany do materacyka. Można je dostać każdym większym sklepie pościelowym.

2. *Pani W. Franczakowej.* Przedewszystkiem dziecko Pani, liczące w tej chwili 4 miesiące, powinno otrzymywać ten pokarm, który Pani ma w piersi, nawet gdyby go było bardzo niewiele. Jako dodatek do piersi może służyć mieszanka — mleko, klej owsiany w stosunku 2 : 1 + jedna — półtory łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki. 100 gr. kleju owsianego powinno się otrzymać z 1 — 1½ łyżki stołowej płatków. Porcja jednorazowa przy 6 posiłkach dziennie powinna wynosić koło 150 gr. (pokarm + mieszanka). Fosfatynę dziecko Pani napewno zniesie, jednak w tej chwili małej wystarczy klej owsiany. Lekarstwo przepisane powinno dziecko zużyć. Pozatem trzeba rozpocząć podawanie soków.

W razie biegunki dziecka do przybycia lekarza może Pani zamiast cukru zwykłego zastosować do mieszanki mlecznej Nutromalt Wandera w tej samej ilości co cukier, przytem lepiej będzie zmienić stosunek mleka do kleju na pół na pół.

3. *Pani S. Parcińskiej.* 8-miesięczna córeczka Pani powinna dostawać 5 razy jeść co 4 godziny. Przytem wielkość poszczególnej porcji nie potrzebuje przekraczać 180 gr. 6-a — pierś i mleko z cukrem i sucharkiem do 180 gr. w sumei, 10-ta — kaszka (manna, krakowska, przetarte herculo) na smaku z jarzyn i jarzyny, 14-a—180 gr. mleka + 1½ łyż od herb. cukru z dodatkiem jakiejś kaszy lub fosfatyny, 18-a — pierś i zupa jarzynowa do 180 gr. w sumie, 22-a — jak o 14-ej. Do jedzenia małej proszę nie zmuszać. Ilość soków powinna wynosić koło 40 gr. na dobę. Godziny posiłków należy ściśle przestrzegać. No i trzeba się trochę uzbroić w cierpliwość i grymasy dziecka przeczekać. Miesięczny przybytek wagi dziecka nie potrzebuje przekraczać 400 gr.

4. *Pani M. Świątkowskiej.* Wszelkie wysiłki fizyczne, jakie 4-miesięczny synek Pani robi sam o własnych siłach, są dla niego tylko pożyteczne i nie należy w tem przeszkadzać. Pledzik przy noszeniu dziecka może zastąpić becik, o ile tylko dziecko jest owinięte tym pledem dobrze i ściśło. Ospę małemu można zaszczepić jeszcze w czerwcu.

5. *Pani H. Zarębinie.* Dziękujemy za uznanie. Pismo musi być aktualne i musi poruszać wiele najróżniejszych tematów, stąd poszczególne artykuły nie mogą być zbyt długie, zresztą dla większości czytelniczek byłoby to zbyt nużące. Z tego, co Pani powiedziała o swoich dzieciach, sądzimy, że lato powinny one spędzić raczej w klimacie podgórskim niż równinnym.

6. *Pani M. Zajfertowej.* Owomaltyna Wandera jest preparatem bardzo bogatym w witaminy a równocześnie bardzo pożywnym. W związku z tem zastosowanie jej w djecie karmiącej wydaje się nam specjalnie celowem. Ustrój ludzki sam przez się witaminów nie wytwarza i korzysta tylko z tych, które otrzymuje z pokarmami. Z mlekiem matki dziecko otrzymuje witaminy również tylko w tym wypadku, gdy karmiąca spożywa je w dostatecznej ilości.

7. *Pani S. Ślędzińskiej.* 3 miesięczny synek Pani powinien być karmiony wyłącznie piersią. To, że Panią „karmienie trochę męczy", doprawdy nie może być powodem do odstawiania chłopaka od piersi. Większe ślinienie się w tym wieku jest zjawiskiem normalnem.

8. *Pani L. Markowej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę. Żądane numery prawdopodobnie już Pani otrzymała.